

あつべつ 健康 ランチ レシピ

【8月のメニュー】

- ・麦ごはん
- ・鮭のムニエル
～ラタトウイユ添え～
- ・小松菜のソテー
- ・卵とレタスのコンソメスープ
- ・フルーツポンチ

毎月1日は



【主菜】鮭のムニエル ラタトウイユソース添え

<材料 (2人分)>

～ラタトウイユ～

なす	中 1/2 個
赤パプリカ	1/3 個
黄パプリカ	1/3 個
ズッキーニ	1/4 本
たまねぎ	1/3 個
にんにく	1 かけ
オリーブ油	小さじ 1
トマト缶	140 g
塩	少々

～鮭のムニエル～

鮭	2 切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1 強
サラダ油	小さじ 1

サラダ菜 2 枚

<作り方>

～ラタトウイユ～

- ① にんにくはみじん切り、なす、赤・黄パプリカ、ズッキーニ、たまねぎは1cm角の角切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら、たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ ②に他の野菜を加えて炒め、トマト缶を入れ20～30分煮込む。最後に塩で味を調える。

～鮭のムニエル～

- ① 鮭に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき、①をこんがり焼く。

皿にムニエルを盛り、ラタトウイユをかけて、サラダ菜を添えて完成。

あつべつ健康ランチとは?・・・厚別区役所食堂(白石観光株式会社)と厚別保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

あつべつ健康ランチについての問い合わせ:厚別保健センター(895-1881)

【副菜】小松菜のソテー

<材料 (2人分)>

小松菜	160g
コーン	10g
(冷凍でも缶詰でも可)	
バター	小さじ 2
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① 小松菜を3cm幅に切り、洗っておく。
- ② フライパンにバターを熱し、①とコーンをさっと炒め、最後に塩・こしょうで味を調える。
- ③ 皿に盛る。

【汁物】ふわふわコンソメスープ

<材料 (2人分)>

卵	1 個
レタス	2 枚
コンソメ	1/2 個
水	300ml

<作り方>

- ① 卵は溶いておき、レタスは一口大より小さめにちぎる。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、コンソメとレタスを入れる。
- ③ ①に溶き卵を回し入れ、卵に通ったら火を止め、器に盛る。

【デザート】フルーツポンチ

<材料 (2人分)>

みかん缶	5～6 個
パイナップル缶	1 切れ弱
ヨーグルト	120g

<作り方>

- ① みかん缶とパイナップル缶は汁気を切り、パイナップル缶は一口大に切る。
- ② ①とヨーグルトを混ぜ合わせ、器に盛る。

<栄養価 (一食あたり)> ★麦ごはんは約150gで計算しています。

	ヘルシーメニュー基準	今回のメニュー
エネルギー	500～650kcal	631kcal
脂質エネルギー比	25%前後	23.8%
野菜使用量	100g以上	265g
塩分	3.0g程度	1.7g

※ヘルシーメニュー基準は札幌市外食料理「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づきます。

8月は野菜摂取強化月間

札幌市民は野菜不足

野菜をもっと食べよう!

毎月1日は



野菜をしっかり食べていますか? 成人の1日当たり野菜摂取目標量は、**350g以上**です。
平成28年札幌市健康・栄養調査によると、**札幌市民(成人)**が1日に食べている野菜の量は、平均**288g**。
60g以上足りません。

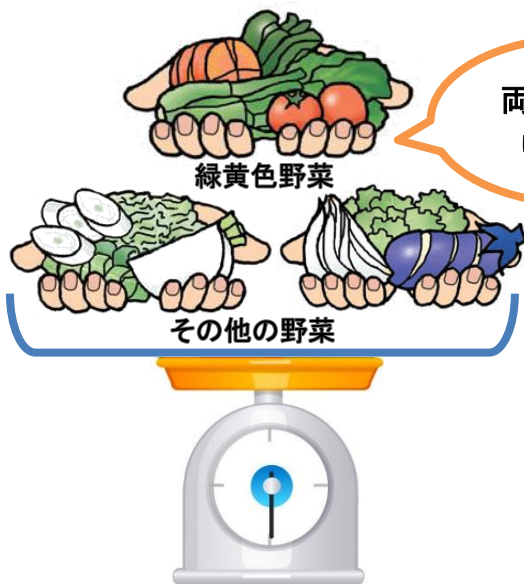
野菜を食べると…含まれる栄養成分により期待できる働き

- ♥ビタミンA、C、Eを多く含んでいる ⇒ 皮膚や粘膜を健康に保つ働きをする
- ♥ミネラルを多く含んでいる ⇒ 血圧の上昇を抑えたり、骨を強くする働きをする
- ♥食物繊維がたっぷり ⇒ 便通が良くなる、コレステロールの排泄を促す、血糖の上昇を穏やかにする働きが期待できる

サプリメントや栄養補助食品では食べ物のもつ多様な栄養素とその相互作用までカバーすることはできません。



野菜 350gは、生でこれくらい!



両手に山盛り3杯分

お料理にすると

野菜料理5皿分になります!

野菜1皿分(小鉢1つ分)は約70g。1食に1つから2つの野菜料理を!

サラダ



煮物



炒め物



お浸し・和え物



具たくさん汁物



無理なく野菜を食べられる工夫をしましょう

- 汁物の具を野菜たっぷりにする
- 肉や魚料理に付け合わせる。
- 麺類の具に野菜を加える。
- 「生」「煮る」「焼く」「炒める」「蒸す」「湯がく」といろいろな調理法で

付け合わせの野菜もしっかり食べる

